

令和6年1月分

日 曜		献立名		食 品 名		カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの				
9	火	牛乳	コッペパン みかんジャム	ぎゅうにゅう		パン みかんジャム	610	23.3	20.1
			マカロニのカレー煮	とりにく スkimミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ りんご	マカロニ あぶら カレールウ			
			コーンサラダ		きゃべつ きゅうり とうもろこし	なぞドレッシング			
10	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	645	23.2	17.6
			イワシのかんろ煮	イワシのかんろに					
			とろろ 土佐和え	かつおぶし	はくさい もやし にんじん	さとう			
			ぞうに お雑煮	とりにく かまぼこ みそ	だいこん にんじん ほうれんそう ほししいたけ	もち			
11	木	牛乳	てりやき 照焼きチンドッグ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ きゃべつ	パン あぶら さとう かたくりこ	627	28.9	22.0
			和風ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん れんこん エリンギ えだまめ	じゃがいも			
12	金	牛乳	チリコンカンライス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ えんどうまめ レンズまめ あずき チーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	こめ おしむぎ げんまい あかこめ たかきび もちむぎ あぶら	619	23.5	14.3
			こまつな 小松菜サラダ		こまつな にんじん もやし	かんきつドレッシング			
15	月		がくしゅうはっぴょうかいふりかえきゅうじつ ふるさと学習発表会振替休日のため給食なし						
16	火	牛乳	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう きなこ		パン あぶら さとう	602	23.1	18.7
			にくだんご 肉団子のトマト煮	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー ヤングコーン しめじ トマト	じゃがいも さとう かたくりこ				
			だいこん 大根サラダ	ツナ	だいこん きゃべつ とうもろこし	たまねぎドレッシング			
17	水	牛乳	セルフおにぎり	ぎゅうにゅう ワカメ のり		こめ	627	26.6	17.0
			こうやどうふ にもの 高野豆腐の煮物	こうやどうふ とりにく ちくわ さつまあげ	たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ	さとう			
18	木	牛乳	すだち酢和え		はくさい きゅうり にんじん すだち	さとう	614	26.9	21.8
			コッペパン	ぎゅうにゅう		パン			
			にく 煮込みハンバーグ 添え野菜	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー	さとう			
19	金	牛乳	じゃがいものミルクスープ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ しろいんげんまめ	じゃがいも あぶら	606	21.8	16.1
			むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ			
			まい マーボー大根	ぶたにく みそ	だいこん しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ グリーンピース	あぶら さとう かたくりこ こまあぶら			
22	月	牛乳	はるさめ す もの 春雨の酢の物	とりにく	きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま	614	24.4	16.9
			ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
			とうふ ちゅうかふ生 豆腐の中草風煮	とうふ ぶたにく イカ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	あぶら さとう かたくりこ こまあぶら			
23	火	牛乳	きりぼしだいこん 華風和え	ツナ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	ごまあぶら さとう ごま	605	29.7	19.5
			黒糖パン	ぎゅうにゅう		パン こくとう			
			サワラのピザ焼き	サワラ チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ				
24	水	牛乳	おしむぎ 押し麦入りスープ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな	あぶら おしむぎ	652	19.4	11.7
			さんざい 山菜かきまぜ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ かまぼこ にまめ	ゆず うど たけのこ ふき わらび にんじん	こめ さとう			
			すまし汁	とりにく	たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ				
25	木	牛乳	はんごろし			はんごろし	629	23.7	18.9
			こめ 米粉コッペパン	ぎゅうにゅう		パン こめこ			
			とくし 徳島ラーメン	ぶたにく	もやし ねぎ	めん ごまあぶら さとう			
26	金	牛乳	はくさいのナムル		はくさい こまつな にんじん	さとう ごま ごまあぶら	645	25.0	20.3
			とくし 徳島ビビンバ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく みそ たまご	しいたけ れんこん しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう うど たけのこ ふき わらび	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら			
			ワカメスープ	とうふ ワカメ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ				
29	月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	658	24.9	19.8
			ゆずみそおでん	とりにく がんも うずらたまご さつまあげ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ゆず	さとも さとう			
30	火	牛乳	おひたし		はくさい ほうれんそう にんじん	さとう	639	28.3	20.8
			しゃん 鹿肉メンチバーガー	ぎゅうにゅう しかにくメンチカツ	フリルアイスレタス	パン あぶら			
31	水	牛乳	ウインナーのスープ煮	ウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ	マカロニ	608	21.1	14.1
			むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ			
			じゃがいものうま煮	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこ いんげん	じゃがいも あぶら さとう			
			ごま和え	かまぼこ	ほうれんそう きゃべつ	ごま さとう			

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。